

有氧器械、瑜伽垫、更衣室……病菌最喜欢藏在这九个地方——

# 送你健身房“抗菌”防护攻略



北京的新冠肺炎疫情应急响应从一级下调为二级，符合条件的室内体育健身场所也陆续有序恢复开放。

经常去健身房锻炼是为了保持健康和增强体质，但你在那里得到的不仅仅是平坦坚实的腹肌和强壮的手臂，健身房里还可能隐藏着一些病菌。例如，引起胃痛、呕吐和腹泻的诺如病毒可以在锻炼器械表面存活一个月；引起足部感染的真菌在淋浴间以惊人的速度繁殖；还有金黄色葡萄球菌可能导致皮肤感染，它们潜伏在更衣柜里。

为了帮助你远离健身房里危险的杀手，美国MSN网站健康栏目总结了抵御病菌的最佳策略。

## 器械和健身球

由于有很多会员使用这些设备，因而它们的表面有可能藏着多种导致感冒和其他感染的病菌。

使用设备前后用消毒湿巾擦拭表面，戴举重手套也能起到屏蔽的作用。虽然听起来简单，但在训练结束后彻底洗手是最好的保护方法。

## 瑜伽垫

当你伸展身体，摆出各种瑜伽姿势时，可能会躺在大量的微生物中，这些微生物会导致皮肤感染、脚癣、感冒和流感以及甲型肝炎。充满水气的瑜伽工作室是病菌的“游乐场”，它们在温暖、潮湿的环境中茁壮成长。事实上，接触肮脏的瑜伽垫可能会导致痤疮和脚趾甲被真菌感染，疱疹也会通过黏膜或破损的皮肤传播。

用抗菌剂彻底擦拭公用瑜伽垫就足够了。更安全的做法是每次上课都带自己的瑜伽垫，不与别人分享。每次使用后，用漂白剂擦拭或用含75%酒精的消毒剂喷洒清洁垫子，让它自然风干。

## 运动背包

每次当你把运动背包放在长凳、储物柜或地板上时，致病微生物都会粘附在背包表面。最常见的病菌包括葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌和假单胞菌。

选择乙烯基或塑料材质的运动背包，病菌不太可能附着在这些材料上。把脏衣服和运动鞋放在单独的隔层里，或者把它们装入塑料袋里。回到家后，用消毒湿巾擦拭运动背包的里里外外。如果你用帆布或布制的运动背包，每周用洗衣机清洗一次，使用热水和漂白剂或含有过氧化物的洗涤剂，然后把运动背包放入烘干机中干燥30分钟。

## 毛巾

虽然健身房提供的毛巾表面看起来很干净，但你根本

看不到纤维里隐藏着的大肠杆菌或葡萄球菌，大多数健身房用同一个篮子运送脏毛巾和干净毛巾。

最稳妥的做法是自带毛巾，在一侧做一个永久性的识别标记，只用这一侧接触器械表面，用另一侧来擦汗。如果你打算在健身房的淋浴间洗澡，再带上一条单独的毛巾，尝试使用具有抗菌性能的毛巾，以减少感染的风险。

## 水瓶

当你在锻炼过程中打开瓶盖喝水时，细菌会从边缘进入瓶子，然后迅速繁殖。成千上万的病菌潜伏在水瓶四周和底部。只要几天不洗杯子，就相当于从公共游泳池喝脏水。

避免使用带嘴或内置吸管的水瓶。相反，选择带有螺帽的宽口瓶。每天用过之后彻底洗干净晾干，然后放入冰箱。当瓶子温度高时，细菌更容易繁殖。

## 有氧器械

虽然满是汗水的跑步机、椭圆机和动感单车比自由重量器械更容易擦拭，但这并不意味着它们是干净的。微生物学家发现，动感单车的座椅上有葡萄球菌、真菌和酵母菌。此外，跑步机上的细菌数量是公共卫生间水龙头的74倍。

不用手去摸有氧器械。这样做不仅能避免沾染上病菌，而且能提高锻炼效果。想想看：当你在跑步机上跑步或用楼梯机爬楼梯时，根本不该抓住手柄；如果你用椭圆机锻炼，放开手柄会使锻炼更具挑战性。锻炼前后用消毒剂擦洗整套器械，在洗手之前不要碰脸。

## 动感单车

美国得克萨斯大学公共卫生学院的研究者发表在《性健康》杂志上的研究成果显示，人乳头瘤病毒可以通过诊室或公共场所（如坐便器和自行车座椅）传播。然而，你也没有必要为此而不敢使用动感单车或椭圆机。真正的危险

也许在于车把，而不是车座。更多的病原体通过手接触传播，即动感单车的脏手柄最有可能转移细菌。

在使用动感单车之前用消毒剂擦洗是必须要做的事情。就人乳头瘤病毒而言，如果你想做到万无一失，就选择穿长些的九分裤，而不是三分裤，以确保下肢更多地被覆盖到，同样重要的是避免摸脸。

## 游泳池

导致与游泳池相关的腹泻暴发的主要原因是耐氯的病原体隐孢子虫，它通过被污染的粪便传播。此外，泳池中的另外一些细菌（如假单胞菌）可引起耳朵和眼睛感染。

正规的健身房应该张贴关于游泳池的pH值和清洁程度的检测数据。如果没有这方面的信息，尝试用鼻子来判断。因为氯在与微生物反应时会释放出独特的气味，所以氯的气味越强，泳池就越脏。只要下水游泳，就戴护目镜、泳帽和耳塞。

## 更衣室和淋浴间

潮湿的更衣室对于葡萄球菌和链球菌来说是完美的培养基。淋浴间里充满了真菌和容易引起感染（如脚癣和疣）的微生物。从户外、运动鞋上沾染的粪便颗粒进入更衣室后，这些微生物会使人患上肠胃炎和甲型肝炎。

桑拿房和蒸汽房也有潜在的问题。众所周知，它们会传播各种感染。皮肤暴露在高温下会变软，因而更容易感染病菌。

只要一进入更衣室，就穿上拖鞋，离开前不要脱掉。赤脚在更衣室里行走是一个禁忌。如果你打算用桑拿房和蒸汽房，请坐在毛巾上，事后一定要淋浴，并用抗菌皂擦洗身体。不要在淋浴间里刮胡子，因为病菌会通过微小的缺口进入身体。淋浴完毕后吹干双脚，以确保它们彻底干透。

编译/郝正非

本文刊载于《北京青年报》

